

# ランチニュース



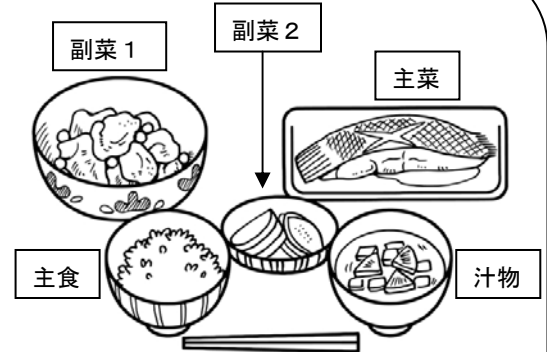
平成24年2月  
大府市教育委員会  
大府市学校栄養士会

## ことば し こんな言葉、知っていますか

### いちじゅうさんさい 一汁三菜

日本だけでなく、世界で健康食として注目されている和食は一汁三菜が基本です。主食のごはんを中心に、汁物とおかず三品（主菜一品・副菜二品）を組み合わせた献立のことです。

魚や野菜、海そう、大豆・大豆製品、いも類などを多く取り入れ、旬の食材を使えば、季節感があり栄養バランスの優れた献立になります。



### み うま味

うま味は甘味・酸味・塩味・苦味と並ぶ「五味」の1つです。和食に欠かせない「だし」には「うま味」がたっぷりと含まれています。日本では古くから料理に昆布だしが使われていて、昆布に含まれる成分においしさのもとがあると経験的に知られていました。これに注目した日本人科学者が昆布からグルタミン酸を取り出すことに成功し、その味をうま味と名づけました。

今では、「UMAMI」は世界共通の言葉になっています。



### いしょくどうげん 医食同源



「医食同源」という言葉は中国の「薬食同源」の思考を日本人が「医食同源」と言い換えたのが広まったものです。

人間が健康を維持したり病気から快復したりするために、薬と食品が同様な効果を持つことを意味する言葉です。

日頃からバランスのとれた食事をとることで体の内側から健康にしていこうという考え方です。



## ☆☆2月2日(木)はビストロおぶちゃん給食メニューのひ☆☆

楽しく料理することで食への関心を高めてもらおうと、大府市内の小学生を対象にアイデア料理を募集した「こども料理コンクール ビストロおぶちゃん」、今年度のテーマは「野菜たっぷりスープ」でした。応募料理の中から「みそポンスープ」が市内小中学校・保育園で2月2日(木)の給食にです。みそ汁にかくし味でポン酢を加えた家庭で簡単に作れるスープです。携帯電話のバーコード読み取り機能でご覧いただけます。



みそポンスープ  
レシピへ



ビストロおぶちゃん  
コンクールのページへ



毎月19日は「食育の日 ~おうちでごはんの日~」です。



※給食実施日の2日前(土・日・祝日を除く)の午前9時までに欠食連絡があった場合は、欠食扱いとし給食費をいただきません。